

Kochen mit Aceto Balsamico

Was die Großmutter noch wusste, 29.10.06
Folge 325 Erstausstrahlung 17. Oktober 2004

Aceto Balsamico ist ein sehr edler und teurer Essig. Er entsteht nicht wie andere Essigsorten aus vergorenem Wein, sondern aus dem eingekochten Most der Trebbianotraube. Während seiner jahrelangen Reifezeit wird er in immer kleinere Fässchen unterschiedlicher Holzsorten umgefüllt. Dieser Prozess verleiht dem Aceto Balsamico seinen unnachahmlich herb süßsauerlichen Geschmack und seine intensive dunkelbraune Farbe.

Wir haben interessante Speisen gefunden, deren Geschmack mit Aceto Balsamico veredelt werden kann.

Frau Dr. Ilkhanipur über Essig und seine Heilwirkung

Eine besondere therapeutische Wirkung von Aceto Balsamico traditionale ist nicht bekannt. Es ist also hier die Rede von dem gesundheitlichen Wert von Wein- oder Apfelessig, der am wirksamsten ist, wenn er selbst hergestellt wird: eine Essigmutter in Weinreste setzen, die Essigsäurebakterien, die die Essigmutter bilden, vergären den Alkohol 1:1 zu Essig. Zwei bis drei Wochen nach Ansetzen kann der Essig verwendet werden. Für therapeutische Zwecke bietet sich Apfelessig an.

Essig wird bei kleineren Hautentzündungen angewendet. Bei Reizungen durch Insektenstiche wirkt er abschwellend und entzündungshemmend. Allerdings ist Vorsicht geboten bei empfindlicher Haut oder Ekzemen. Außerdem bietet sich Essig für unterschiedliche Körperwickel an.

Wadenwickel zur Fiebersenkung:

Dieser Wickel ist zweilagig, bestehend aus einem Innentuch (Baumwolle) und einem Außentuch (z.B. Frotteetuch). Er kann bereits bei Kleinkindern angewendet werden. Je jünger der Patient ist, desto näher sollte die Wassertemperatur an der Körpertemperatur des Kindes liegen. Kreislaufrobuste Menschen können mit kälterem Wasser behandelt werden. Für das Essigwasser wird 1 L Wasser mit 2-3 EL Apfelessig gemischt.

Das Innentuch wird in die Essigmischung gelegt und nur soweit ausgewrungen, dass das Tuch nicht mehr tropft. So wird es zwischen Sprunggelenk und Wadenende straff angelegt und mit dem Außentuch abgedeckt. Der Wickel sollte 20 bis 30 Minuten angewendet werden, je nach der Temperatur des Patienten. Man sollte ihn auf jeden Fall abnehmen, wenn er noch feucht ist. Der Patient muss danach kurz ruhen.

Der Wickel kann noch zwei- bis dreimal wiederholt werden, bis das Fieber nennenswert gesenkt ist. Grundsätzlich sollten Essigwickel nur bei warmer Wade, also im Fieberplateau oder im Fieberabfall angewendet werden, nie im Fieberanstieg.

Man kann auch einen Baumwollstrumpf in Essigwasser legen, auswringen und anziehen. Diese Methode ist besonders für Kinder geeignet.

Brustwickel zur Stärkung der Atemwegsfunktion:

Dieser Wickel sollte dreilagig sein, bestehend aus einem Innentuch (Baumwolle), Zwischentuch (z.B. Frotteetuch) und wollenem Außentuch. Der Wickel sollte im Bett schon vorbereitet werden, so dass der Patient sich hineinlegen kann.

Für die Essigmischung 2 Teile Wasser (16 bis 20 Grad) mit 1 Teil Essig vermischen. Mit dem genässten Innentuch die Brust straff einpacken.

Zwischentuch und Außentuch darüber schlagen. Der Wickel sollte ca. 30 Minuten angewendet werden. Danach den Wickel abnehmen, die Haut trocknen. Der Patient sollte danach 1 Stunde im Bett ruhen. Der Brustwickel kann kurmäßig einmal in der Woche über 3 Monate angewendet werden.

Halswickel bei akuten Hals- und Mandelentzündungen, Schluckbeschwerden etc.:

Dieser Wickel sollte dreilagig sein, bestehend aus Innentuch (Baumwolle), Heilwolle und einem wollenen Außentuch. Für die Essigmischung sollten 2 Teile Wasser (16 bis 20 Grad) mit 1 Teil Essig verwendet werden. Das befeuchtete Innentuch um den Hals legen, darauf die Heilwolle und mit dem wollenen Außentuch befestigen.

Der Wickel sollte ca. 30 Minuten angewendet werden. Nach Abnahme des Wickels sollte der Patient 1 Stunde einen Schal oder einen Rollkragenpullover tragen, um den Hals noch zu wärmen.

Vier-Diebe-Essig zum Gurgeln bei Erkältung:

1 EL Salbei, 1 EL Rosmarin, 1 EL Thymian, 1 EL Lavendel mit $\frac{3}{4}$ L Apfelessig ansetzen und 2 Wochen an einem zimmerwarmen Ort ausziehen lassen. Dann abseihen und zum Gurgeln verdünnt (1 EL Essigwasser auf $\frac{1}{2}$ Glas Wasser) morgens verwenden.

Rote Linsensuppe

Zutaten:

250 g rote Linsen
3 EL Olivenöl
1 Zwiebel (fein gehackt)
250 g Pelati (geschälte Tomaten aus der Dose)
Salz
Pfeffer
1 Lorbeerblatt

4 EL Aceto Balsamico

Zubereitung:

Die Linsen in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen. Wenn die Linsen weich sind (ca. 10 Minuten), den Topf vom Feuer nehmen (das Wasser ist aufgesogen).

Im heißen Öl die Zwiebel angehen lassen. Die Tomaten und das Lorbeerblatt dazugeben und mit den Zwiebeln solange dünsten, bis eine sämige Tomatensauce entstanden ist (ca. 10 Minuten).

Die gekochten Linsen darunter mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Aceto Balsamico abschmecken.

Salat mit Frischkäse

Zutaten:

pro Person 80 g gemischter Salat
1 EL Weinessig
2 EL Olivenöl
1 TL Schalotten (fein gehackt)
Salz
Pfeffer
1 EL Butter
1 Scheibe Apfel
1 Ziegen-Frischkäse oder ein anderer Frischkäse
etwas Aceto Balsamico
Oregano

Zubereitung:

Den gewaschenen Salat mit Weinessig, Öl, Salz, Pfeffer und der gehackten Schalotte anmachen und schön auf einem Teller anrichten.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Apfelscheibe darin angehen lassen. Die Apfelscheibe wenden und auf die bereits gedünstete Seite den Frischkäse setzen und solange durchziehen lassen, bis auch die Unterseite der Apfelscheibe gedünstet ist. Das Ganze auf den angemachten Salat setzen und mit Aceto Balsamico beträufeln. Vor dem Servieren mit Oregano bestreuen.

Kalbsleber

Zutaten:

40 g Butter
4 Scheiben Kalbsleber
1 EL Rosinen
3 EL Cognac
Salz
Pfeffer
Aceto Balsamico

Zubereitung:

In einer Pfanne die Butter heiß werden lassen und darin die Leberscheiben vorsichtig und nicht zu lange dünsten, damit sie weich bleiben. Die Leberscheiben herausnehmen und warm stellen.

In der Pfanne die gewaschenen Rosinen und den Cognac unter Rühren kochen lassen bis eine schöne Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Leberscheiben auf Teller anrichten, darüber die Sauce geben und ein paar Tropfen Aceto Balsamico darüber träufeln.

Kaninchenbraten

Zutaten:

1 Kaninchen (6 Teile)
10 Salbeiblätter (gehackt) oder 2 EL getrocknete Salbeiblätter
2 Rosmarinzwige (gehackt)
1 Knoblauchzehe (gepresst)
10 Wacholderbeeren (zerdrückt)
Salz
Pfeffer
150 ml Weinessig
150 ml Olivenöl
4 EL Aceto Balsamico

Zubereitung:

Das Fleisch in den Kräutern, Beeren, Salz und Pfeffer wälzen und in eine Kasserolle legen. Öl und Essig vermischen, über das Fleisch gießen und das Ganze möglichst über Nacht marinieren lassen.

Die Kasserolle zudecken und bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten köcheln. Dabei die Fleischstücke gelegentlich wenden, bis sie goldbraun sind und die Flüssigkeit fast aufgesogen ist. Das Fleisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit der restlichen Sauce begießen. Vor dem Servieren Aceto Balsamico darüber träufeln.

Kalbsplätzchen

Zutaten:

8 Kalbsschnitzelchen (à 150 g)
Salz
Pfeffer
2 EL Mehl
1 Ei (verquirlt)
3 EL Butterfett
8 dünne Scheiben Rohschinken
8 dünne Scheiben Gruyère-Käse
100 ml Fleischbrühe
2 EL Aceto Balsamico

Zubereitung:

Das Fleisch möglichst dünn klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnitzelchen zuerst in Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und in dem erhitzten Butterfett von beiden Seiten golden anbraten. Danach die gebratenen Schnitzelchen in eine feuerfeste Form nebeneinander legen und auf jedes Fleischstück zunächst eine Scheibe Schinken und danach eine Scheibe Käse setzen.

In den Bratenfond die Fleischbrühe rühren und einige Minuten köcheln lassen. Diese Sauce in die Auflaufform gießen und den Aceto Balsamico darüber träufeln. Die Auflaufform in den auf 250 Grad vorgeheizten Backofen für einige Minuten stellen bis der Käse zerläuft.

Rinderwade

Zutaten:

1,5 kg Rinderwade am Stück
2 Knoblauchzehen (Stifte)
3 EL Butterfett
50 g Speckwürfelchen
1 Zwiebel (fein gehackt)
1 Bund Petersilie (fein gehackt)
1 Karotte (Rädchen)
1 Stange Bleichsellerie (1 cm Streifen)
3 EL Aceto Balsamico
1 Dose Pelati (geschälte Tomaten aus der Dose)
200 ml Fleischbrühe

Zubereitung:

Das Fleisch mit dem Knoblauch spicken. Butterfett und Speckwürfelchen erhitzen und das Fleisch darin kurz anbraten. Zwiebel, Petersilie, Karotte und Sellerie dazu geben und mitdämpfen. Tomaten beifügen und langsam braten lassen (ca. 6 Stunden). Dabei immer wieder Fleischbrühe begeben. Vor dem Servieren Aceto Balsamico darüber träufeln.

Teigwaren mit Bohnen

Zutaten:

400 g weiße Bohnen
1 Zwiebel (Viertel)
1 Knoblauchzehe (halbiert)
1 Selleriestange (10 cm lange Stücke)
Salz
3 EL Aceto Balsamico
250 g kurze Teigwaren
4 EL Olivenöl
Salz

Zubereitung:

In einem Topf ca. 1,5 L Wasser zum Kochen bringen. Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie dazugeben. Die Hitze reduzieren und ca. 1 Stunde lang köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Erst gegen Ende der Kochzeit Salz dazugeben, weil sonst die Bohnen nicht weich werden.

Wenn die Bohnen weich sind, das Wasser abgießen und den Knoblauch entfernen.

In der Zwischenzeit die Teigwaren al dente kochen und unter die gekochten Bohnen mischen. Mit Olivenöl und Aceto Balsamico abschmecken und heiß servieren.

Zucchini-Auflauf

Zutaten:

2 EL Olivenöl
1 Schalotte (fein gehackt)
1 Knoblauchzehe (gepresst)
300 g Zucchini (feine, längliche Scheiben)
200 g reife Tomaten (halbiert und enthäutet)
Salz
schwarzer Pfeffer

3 EL Aceto Balsamico
30 g Parmesan-Käse (gerieben)
Petersilie

Zubereitung:

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig werden lassen. Zucchini und Tomaten hinzufügen und gut durchdünsten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform einfetten und die Zucchini-Tomaten-Masse locker hineinschichten. Aceto Balsamico darüber träufeln. Mit Parmesan bestreuen und in dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten überbacken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Rührei

Zutaten:

8 Eier
8 Eischalenhälften Wasser
4 EL Parmesan-Käse (gerieben)
1 Bund Petersilie (gehackt)
Salz
Pfeffer
3 EL Aceto Balsamico
4 EL Butter

Zubereitung:

Alle Zutaten außer der Butter miteinander verrühren. Die Butter in der Pfanne zergehen lassen und die Eimasse hineingeben und stocken lassen.

Creme Karamell

Zutaten:

140 g Zucker
½ Zitrone (Saft)
3 Eier
150 g Sahne
125 ml Milch
250 g gemischte Beeren
4 EL Aceto Balsamico

50 ml Orangensaft
50 g Akazienhonig
Minzeblätter

Zubereitung:

Die Hälfte des Zuckers in einem Töpfchen bei schwacher Hitze langsam karamellisieren. Mit Zitronensaft und 1 EL heißem Wasser unter Rühren ablöschen und weiterrühren bis sich die Karamellmasse gelöst hat.

Vier ofenfeste Förmchen, z.B. für Pfitzauf (ca. 150 ml Inhalt) einfetten, die Karamellmasse hineingeben und fest werden lassen.

Eier, Sahne, Milch und den restlichen Zucker in einer Schüssel gut mit dem Schneebesen verrühren und auf die ausgekühlte Karamellmasse gießen. Die Förmchen in ein heißes Wasserbad stellen und in dem auf 175 Grad vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten stocken lassen. Die Förmchen aus dem Wasserbad nehmen und über Nacht kühl stellen.

Die gewaschenen Beeren gut abtropfen lassen und mit Balsamico, Orangensaft, Pfeffer und Honig marinieren, ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und auf Teller stürzen. Die marinierten Beeren dazu anrichten und mit Minze dekorieren.